



12 ข้อควรปฏิบัติขณะพระสงฆ์ฉันอาหาร เพื่อป้องกันโควิด-19

1. **หากต้องกักตน 14 วัน** หรือเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อ
ไม่ฉันในบริเวณเดียวกับพระสงฆ์รูปอื่น
2. ก่อนฉันอาหาร **ล้างมือ 9 ขั้นตอน** ด้วยสบู่
(อย่างน้อย 20 วินาที) และน้ำสะอาด
3. นั่งฉันอาหาร**แยกห่าง** จากพระสงฆ์
รูปอื่นอย่างน้อย 1 เมตร
4. **ไม่พูดคุย** ระหว่างฉันอาหาร
5. มีบาตร ช้อนและแก้วเป็น**ของตนเอง** ไม่ปะปนกับพระสงฆ์รูปอื่น
6. **หลีกเลี่ยงการใช้มือ** ฉันอาหาร
7. ใช้**ช้อนกลางส่วนตัว** หากต้องตักอาหารจากภาชนะที่ฉันร่วมกัน
8. หยิบช้อนด้วยตนเองและ**หยิบด้าม** ช้อน หากใช้ช้อนและแก้วแบบใช้ครั้ง
เดียวทิ้ง เปิดถุงที่ด้านด้ามช้อนและหยิบเฉพาะที่จะใช้งาน โดยไม่จับต้อง
ส่วนอื่น
9. หากมีการไอหรือจาม ควรใช้**กระดาษชำระส่วนตัว** ปิดปากและจมูก
ทิ้งในถังขยะแยกปิดมิดชิด หากไอจามใส่มือ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ
สะอาดหรือแอลกอฮอล์
10. **ไม่ดึง** หน้ากากอนามัยออกขณะไอหรือจาม ไม่หันไปบริเวณที่มี
คนอยู่ใกล้เคียง
11. **ไม่ใช้มือจับ** หน้ากากอนามัยด้านนอก
12. เมื่อฉันอาหารเสร็จ **ใส่หน้ากากอนามัย** ปิดปากและจมูกให้มิดชิด

